

## **КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В г. ПИНСКЕ**

**Н.А. Шарикало, О.В. Лимаренко**

Полесский государственный университет,

<sup>1</sup>veg.man2009@mail.ru; <sup>2</sup>olga\_limarenko@mail.ru

В последние годы значительно возрос интерес общества к изучению медико-биологических, эколого-географических и социально-экономических вопросов, раскрывающих проблемы физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Уровень развития физических качеств, которые определенным образом характеризуют физическую подготовленность детей, находится в тесной взаимосвязи с их физическим и функциональным развитием. В системе физического воспитания дошкольников контроль за физической подготовленностью имеет большое значение.

Существуют различные мнения о наличии половых различий по некоторым показателям развития физических качеств. Их присутствие отмечается в исследованиях Т.Ю. Логвиной [3], Н.Н. Колесниковой [2]. Однако есть основания предполагать, что эти различия зависят в основном от условий воспитания детей. Вместе с тем, материалы, полученные в исследовании В.М. Зуевым [1], посвященном возрастно-половым особенностям точного воспроизведения движений детьми пяти-семи лет, позволили автору сделать вывод, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным и разновременным развитием точности движений по основным параметрам у детей разного пола.

Таким образом, в связи с отсутствием единого мнения по этому вопросу, представляется интересным рассмотреть соотношение уровней физической подготовленности разнополых детей.

Возрастно-половая и численная характеристика обследованных детей позволила установить, что в оценке их физической подготовленности фактически использовались показатели 104 детей пяти-шести лет (50 девочек и 54 мальчика), посещающих дошкольное образовательное учреждение города Пинска.

Физическая подготовленность детей определялась по степени развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, проявленных в контрольных упражнениях – тестах (табл. 1). Нами использовались контрольные упражнения, традиционно используемые в программе физического воспитания дошкольников: прыжок в длину с места (см), удержание равновесия на одной ноге (с), наклон вперед из положения стоя (см), бег на 10 м, (с), челночный бег 3x10 м (с), трехминутный бег (м).

Полученные результаты сопоставлялись с оценочными таблицами [7]. При этом были рассчитаны некоторые статистические параметры показателей физической подготовленности:  $\bar{x} \pm m$  – среднее арифметическое и стандартная ошибка среднего арифметического,  $\sigma$  – стандартное отклонение. Уровень физической подготовленности определялся по трехуровневой шкале: низкий (Н), средний (С), высокий (В).

Скоростно-силовые качества представляют собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые способствуют преодолению внешнего или внутреннего сопротивления в максимально быстрых движениях с относительно небольшим сопротивлением [6]. Анализ результатов прыжка в длину с места показал, что пятилетние мальчики превосходят девочек-сверстниц в данном упражнении. Средний результат мальчиков пяти лет составил 95,1 см, девочек – 93,3 см. В шесть лет девочки незначительно опередили мальчиков в упражнении «прыжок в длину с места», средний показатель у девочек зафиксирован как 97,3 см, у мальчиков – 96,8 см. Анализ уровней физической подготовленности по результатам прыжков в длину с места у дошкольников пяти-шести лет обоего пола характеризуется преобладанием среднего уровня, у мальчиков пяти лет в 72% случаев, у девочек в 58% случаев; у мальчиков шести лет в 74% случаев, у девочек в 63% случаев. Высокий уровень физической подготовленности в данном упражнении установлен у 10% мальчиков шести лет, у девочек пяти-шести лет и мальчиков пяти лет высоких оценок не выявлено. Низкий уровень физической подготовленности по результатам прыжка в длину с места выявлен у мальчиков пяти лет в 28% случаев, у девочек-пятилеток в 42% случаев; у мальчиков шести лет в 16% случаев, у девочек-шестилеток в 37% случаев.

Таблица – Физическая подготовленность детей пяти - шести лет г. Пинска

Возраст	Пол, n	Показатели физической подготовленности ( $\bar{x} \pm m$ )					
		Прыжок в длину с места (см)	Удерживание равновесия на одной ноге (сек)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Бег на 10 м (с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Трехминутный бег (м)
5 лет	М, 25	95,1 $\pm$ 0,94	19,0 $\pm$ 0,29	3,9 $\pm$ 0,21	2,5 $\pm$ 0,07	12,3 $\pm$ 0,12	394,64 $\pm$ 15,4
	Ж, 31	93,3 $\pm$ 0,84	29,8 $\pm$ 0,12	4,7 $\pm$ 0,18	2,7 $\pm$ 0,04	12,5 $\pm$ 0,11	392,63 $\pm$ 14,1
6 лет	М, 29	96,8 $\pm$ 1,45	47,1 $\pm$ 0,70	3,6 $\pm$ 0,24	2,5 $\pm$ 0,06	11,3 $\pm$ 0,07	422,33 $\pm$ 14,3
	Ж, 19	97,3 $\pm$ 0,32	52,3 $\pm$ 0,71	4,5 $\pm$ 0,2	2,5 $\pm$ 0,04	11,7 $\pm$ 0,16	435,31 $\pm$ 11,7

Равновесие, как физическое качество, представляет собой способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры [2, 4]. Анализ результатов упражнения «удерживание равновесия на одной ноге» позволил выявить превосходство девочек пяти-шести лет в данном упражнении, при этом их средние показатели составили 29,8 секунды и 52,3 секунды соответственно, в то время как у мальчиков пяти лет средний показатель составил 19 секунд, в шесть лет – 47,1 секунды. Анализ результатов удерживание равновесия на одной ноге выявил высокий уровень физической подготовленности у 16% девочек шести лет. Средний уровень физической подготовленности в данном упражнении зафиксирован у мальчиков пяти лет в 62% случаев, у девочек пяти лет в 74% случаев; у мальчиков шести лет в 66% случаев, у девочек шести лет в 74% случаев. Уровень физической подготовленности низкий в этом упражнении отмечен у мальчиков пяти лет в 38% случаев, у девочек-пятилеток в 26% случаев, у мальчиков шести лет в 34% случаев, у девочек шести лет в 10% случаев.

Гибкость человека, как физическое качество, представляет собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают амплитуду двигательных действий [6]. Средний результат в наклоне в перед из положения стоя у мальчиков пяти лет составил 3,9 см, у девочек пяти лет – 4,7 см, у мальчиков шести лет – 3,6 см, у девочек шести лет – 4,5 см. В проявлении гибкости девочки пяти-шести лет незначительно превосходили мальчиков-сверстников, и при этом у тестируемых детей выявлено снижение данного показателя с возрастом. Анализ результатов наклона вперед из положения стоя показал, что у пятилетних детей средний уровень физической подготовленности составляет 92% у мальчиков и 94% у девочек; у шестилетних мальчиков – 34%, у девочек – 10%. Уровня физической подготовленности, отнесенного к оценке «высокий» в проявлении гибкости у тестируемых детей пяти-шести лет обоего пола не выявлено.

Быстрота, как физическое качество, представляет собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают скоростные характеристики двигательной деятельности [6]. Средний результат в беге на 10 м у мальчиков пяти-шести лет зарегистрирован 2,5 с, у девочек в пять он составил 2,7 с, у девочек шести лет средний результат установлен 2,5 с. Анализ результатов бега на 10 м позволил выявить высокий уровень физической подготовленности у мальчиков пяти лет в 44% случаев, у девочек данного возраста в 29% случаев, у мальчиков шести лет в 19% случаев, у девочек шести лет в 28% случаев. Средний уровень физической подготовленности в проявлении быстроты определен у мальчиков пяти лет в 44% случаев, у девочек-сверстниц в 36% случаев, у мальчиков шести лет в 56% случаев, у девочек-шестилеток в 40% случаев. Низкий уровень физической подготовленности в данном качестве выявлен у 12% мальчиков пяти лет, у 35% девочек пяти лет, у 25% мальчиков шести лет и у 32% девочек шести лет.

Под физическим качеством ловкости понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи [2, 4]. Средний результат в челночном беге у мальчиков пяти лет составил 12,3 секунды, у девочек-сверстниц – 12,5 секунды, у мальчиков шести лет данный показатель равнялся 11,3 секунды, у девочек-шестилеток – 11,7 секунды. Результаты данного тестового задания сильно варьируют. Высокий уровень физической подготовленности в проявлении ловкости выявлен у 32% мальчиков пяти лет, у 69% мальчиков шести лет и у 41% девочек шести лет. Средний уровень физической подготовленности в проявлении ловкости определен у 60% мальчиков пяти лет, у 32% девочек пяти лет, у 69% мальчиков шести лет и у 41% девочек шести лет. Низкий уровень физической подготовленности в упражнении «челночный бег 3x10м» был установлен у девочек пяти лет в 68% случаев, у шестилетних девочек в 58% случаев. Низких уровней физической подготовленности в данном упражнении у мальчиков не выявлено.

Выносливость человека, как физическое качество, представляет собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают сопротивление организма утомлению в процессе двигательной деятельности [6]. Анализ показателей трехминутного бега позволил выявить средний результат у мальчиков пяти лет 394,64 м, у девочек пяти лет – 392,63 м, у мальчиков-шестилеток он составил 422,33 м у девочек шести лет – 435,31 м. В проявлении уровня общей выносливости у мальчиков пяти лет доминировали показатели, отнесенные к оценке «низкий» в 72% случаев, у шестилетних мальчиков – в 68% случаев. Средний уровень физической подготовленности в проявлении общей выносливости определен у 28% мальчиков пяти лет и 32% мальчиков шести лет. В показателях выносливости у девочек также доминировали оценки с низким уровнем физической подготовленности: в 82% случаев у девочек пяти лет и в 76% случаев у девочек шести лет. Средний уровень физической подготовленности в проявлении общей выносливости определен у 18% девочек пяти лет и 24% девочек шести лет. Высокий уровень физической подготовленности в проявлении общей выносливости не выявлен у детей пяти-шести лет обоего пола.

Обобщая выше изложенное, можно заключить, что физические качества детей пяти-шести лет, принимающих участие в исследовании, развиваются гетерохронно (т.е. выявлены дети с различным уровнем физической подготовленности, различными темпами развития физических качеств), имеют большую вариативность, указывающую на неравномерность педагогических воздействий в воспитании физических качеств, на не использование дифференцированного подхода к развитию физических качеств старших дошкольников. В целом уровень физической подготовленности детей пяти-шести лет, проживающих в городе Пинске, характеризуется преобладанием низких показателей в проявлении выносливости, ловкости, средних показателей в проявлении равновесия, гибкости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

При подборе физических упражнений, необходимо дифференцировать нагрузку, так как дети, имеющие более высокие показатели физической подготовленности могут выполнять и должны выполнять упражнения более интенсивнее, с большим числом повторений, дети, отстающие по показателям физической подготовленности от сверстников – у них нагрузка меньше, но должна соответствовать целенаправленному развитию отстающих физических качеств и поддержанию на должном уровне достигнутых.

По всей видимости сложившаяся ситуация усугубляется не регулярным посещением занятий физической культурой детей, по причинам болезни, или не желанием родителей отправить ребенка на зарядку, подготовить его к занятиям на свежем воздухе и к занятию физкультурой в зале.

### **Литература**

1. Зуев В.М. Формирование точности движений у детей 5-7 лет на занятиях по физической культуре: Дис. ...канд. пед. наук. - М., 1992. – 177 с.
2. Колесникова Н.Н. Совершенствование физического воспитания дошкольников, проживающих в районах Крайнего Севера, средствами ритмической гимнастики: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 1999. – С. 12-20.
3. Логвина Т.Ю. Оптимизация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста: Дис. ... канд. пед. наук. – Минск, 1990. – 176 с.
4. Колесникова, Н.Н., Лимаренко, О.В. Физическое состояние детей старшего дошкольного возраста, проживающих в регионе, приравненном к районам Крайнего Севера // Евразийский Союз Ученых/ Ежемесячный научный журнал №5, 2014.–127-129 с.
5. Лимаренко, О.В. Анализ показателей физического состояния детей 4-6 лет на примере одного дошкольного образовательного учреждения Северного города //Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. –283-290 с.
6. Сулейманов И.И. Система основных понятий теории физической культуры. Учебное пособие. – Тюмень: изд-во «Вектор Бук», 1999. – 16 с.

7. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Минск: Нац. ин-т образования, 2011. –136 с.